

Согласовано:

Директор

 С.Н. Гаидар
 (ФИО Директора)
 Дата: 01.11.2024

Хтверждено:

Генеральный директор ООО "Обществу Аликовскому району"

 Иванова О.Н.



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12лет и старше
 Осенне- зимний сезон.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	УглеводВ1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23	
379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
338	Мандарины св.порциям	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53	
	Итого	555	621,46	18,22	20,77	76,73	0,31	109,93	110	1,42	538,09	474,83	113,75	4,58	
	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
	Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05	
	Котлеты рубленные с соусом	50/50/1	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08	0	0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05	
	Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	

		Итого	860	802,62	24,99	31,53	111,75	0,48	12,17	12,1	5,57	105,56	241,53	161,49	6,82
						День 2 (Вторник)									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	УглеводВ1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	10/250/15/200/	257,7	7,5	4,9	45,7	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
	382 Какао с молоком		125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
	2 Бургер с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	0,04	0,1	20	0	10	22,8	5,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого	550	601,81	15,09	9,74	99,83	0,3	3,51	52	1,12	369,53	466,71	117,36	4,92	
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86	
	82 Борщ с капустой	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22	
	279 Тефтели рубленные с соусом	60/50/1	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	925	950,06	31,51	31,92	133,95	0,47	29,1	62,6	3,46	140,96	555,94	287,31	11,64	
					День 3 (Среда)										
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	УглеводВ1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	223 Запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	0,08	2,6	92,6	0	204,2	278,4	39,3	1,34	

№ по СП	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
309	Макаронные отварные	200	281,3	7,09	6,52	47,36	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого	915	943,96	22,07	37,41	127,64	0,27	23,2	12,1	5,01	139,77	272,9	96,25	5,98		
			День 5 (Пятница)													
			Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68		
			25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7		
			200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2		
			100	46,5	1,06	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53		
			40	63	1,41	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
			565	615,47	22,76	12,52	89,6	0,4	108,62	52	0,97	398,72	566,97	9,85		
			100	16,5	2,9	10,3	15,4	0,03	9,63	0	0	31,2	43,1	19,5		
			250/5	140	2,33	6,3	17,3	0,08	8,5	0	0	29,7	57,8	24,6		
			50/50/1	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03		
			200	212	4,04	6,57	32,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44		
			200	109	0,16	0,15	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6		
			40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10		
			920	760,46	26,42	36,91	116,25	0,46	48,95	1,8	0,56	122,31	409,85	7,82		
						День 6 (Суббота)										
			Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			286	354,09	13,5	48,5	0,17	1,44	71,8	0	162,26	241,5	36,5	0,94		
			40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8		
			155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4		
			40	63	1,41	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		

		Итого	555	567,04	364,18	21,07	78,28	0,27	2,91	171,8	0,76	352,13	485,1	83,83	4,78
		Выход (г/Ккал)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/Ккал)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводв1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	200/10	298,7	6,09	11,01	6,9	0,05	0,9	54,7	0	130,6	157,4	36,4	0,59
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	338	Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	580	656,11	16,91	20,48	55,28	0,18	17,34	113,7	0,56	431,73	398,41	91,51	6,6
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81,6	0,9	7,16	3,16	0,03	8,25	0	0,38	19	33,8	16,03	0,73
	102	Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	0,22	5,82	0	0	42,6	88,1	35,5	2,05
	269	Биточки рубленные с соусом	50/50/1	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
	348	Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого	910	918,86	23,14	29,84	131,93	0,25	70,57	45,91	5,46	287,7	462,45	131,04	13,21
						День 7 (Понедельник)									

		Итого	910	890,06	26,23	28,24	131,87	0,49	15,07	12,1	3,34	132,87	326,24	108	6,9
						День 8 (Вторник)									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
завтрак	330/223	Завтрак	200/170	314,5	21,76	14,8	23,46	0,06	1,96	69,5	0	153,2	208,8	29,5	1,01
	376	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	0,04	0,1	20	0	10	22,8	5,6	0,6
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	520	636,34	31,18	23,57	61,34	0,17	2,33	189,5	0,76	208	365,33	64,83	5,18
обед	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	82	Борщ с капустой	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/1	157	10,88	7,5	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7
	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого	915	755,96	24,56	19,93	107,25	0,26	16,74	56,4	0,94	113,2	219,73	190,86	5,49
						День 9 (Среда)									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73

	52	Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	0,01	3,99	0	1,62	21,2	24,3	12,4	0,79
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
	268	Шницель рубленый с соусом	50/50/1	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого	910	901,96	19,23	36,51	113,35	1,84	21,98	54,3	2,18	164,29	488,65	120,51	5,5